目　录

序言……………………………………………8
怎样使用本书…………………………………10

第一部分　入门之道

无涯之路

什么叫心悟……………………………………16
心悟的习俗……………………………………19
入门初阶………………………………………21
体验1：静止不动……………………………23
身体裨益………………………………………24
体验2：让身体进入准备状态………………26
心灵裨益………………………………………27
体验3：观察思想……………………………29
体验4：我是谁………………………………31
凝神观注………………………………………32
观察情感………………………………………34
心悟的陷井……………………………………37
体验5：消除不适感…………………………39

入门之道

地点与环境……………………………………42
体验6：即兴心悟……………………………45
时间与持续……………………………………46
体验7：感受时间……………………………48
场面与物体……………………………………49
服装与象征……………………………………52
姿势……………………………………………54

体验 8：学习打坐……55

基 本 功

全神贯注与呼吸……58
控制顽固的心灵……61
体验 9：祛除杂念……62
普拉那，气和生命的能量……63
端正视观……66
体验 10：对付幻觉……68
消除疼痛与痛苦……69
体验 11：自我的谐调……71
安静与沉寂……72
体验 12：寻找自我……74
培养积极情感……75
与别人一起体验……78
精神感悟……80
体验 13：坚决肯定……82
师傅和静修……83
体验 14：私人静修的安排……85

第二部分　跨过门坎

重 要 传 统

佛教……90
道教……92
苏非教……94
印度教……96
印度教的心悟……98
西方传统……100

形象与声音

想象的力量……104
视觉化……106
众神的殿堂……108
体验15：利用神圣图形……110
武术……111
体验16：漫步心悟……113
卡巴拉……114
体验17：生命之树……116
五种瑜伽……117
体验18：祛除……119
四种元素……120
体验19：寻元素……122
曼怛罗……123
体验20：应用曼怛罗……125
创造能力和解决问题的能力……126

悖论之道

禅宗与谲问……130
体验21：心悟与谲问……132
禅与各种艺术……133
禅与自我的意义……136

外部限制

治疗作用……140
状态的改变……142
体验22：自我平衡……144
心悟与做梦……145
体验23：在睡眠的岸旁……147
体内与体外……158